Blogerka, trener kulinarny, miłośniczka zdrowego żywienia i... wulkan energii!

Daria Ładocha

str. 15-18



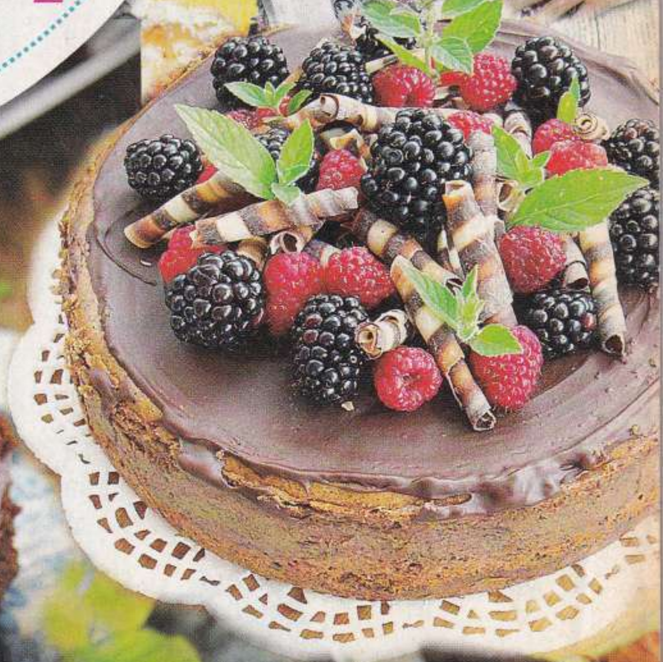
Wrzesień 9/140/2016

CIASTA na stół

Przepisy Czytelników

super dodatek **SAŁATKI**







Cena 4,90 zł (w tym 8% VAT) Nr indeksu 321826 ISSN 1507-3475



ciastanastol@ciastanastol.com.pl

www.ciastanastol.com.pl

W numerze:



Serdecznie dziękujemy
za bogatą, konkursową korespondencję,
a wszystkim Autorkom opublikowanych przepisów
gratulujemy kulinarnego talentu!
Wraz z podziękowaniami prześlemy Paniom nagrody.

Drodzy Czytelnicy!

Przypominamy,
że w każdej chwili
można zaprenumerować
6 lub 12 kolejnych wydań
„Ciast na stół".

Prenumeratę można rozpocząć od dowolnie wybranego miesiąca.

Koszt prenumeraty półrocznej to jedynie 26 zł
Koszt prenumeraty rocznej – 52 zł

Można też zaprenumerować
„Polskie zeszyty kulinarne"
Koszt rocznej prenumeraty to 18 zł.

Dzięki prenumeracie macie pewność, że każde, kolejne wydanie bez problemu trafi do Waszych rąk.

Zadzwoń i zamów już dzisiaj!

Więcej informacji:
tel. 68 321 15 72 lub 785 20 50 50
od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-16.00
ciastanastol@ciastanastol.com.pl
Nr konta bankowego:
02 1020 5402 0000 0502 0025 0233
Adres redakcji:
Wydawnictwo „Kropka"
ul. Żagańska 30, Ochla, 66-006 Zielona Góra

Adres redakcji:
Wydawnictwo „Kropka", Ochla - Żagańska 30, 66-006 Zielona Góra
tel. 785 20 50 50 tel./fax (68) 321 15 72
www.ciastanastol.com.pl e-mail: ciastanastol@ciastanastol.com.pl
Redakcja techniczna: Renata Klimenko,
Odpowiedzialny za prawie wszystko: Janusz Klimenko
Zamawianie numerów archiwalnych i prenumeraty – (68) 321-15-72 i 785 20 50 50
od poniedziałku do piątku w godz. 8.30-15.30
Druk: Drukarnia „Qartis"

Sernik „Leśne runo"

Składniki na tortownicę o średnicy 22 cm:

CIASTO KRUCHE:

- **20 dag mąki krupczatki**
- **5 dag cukru**
- **łyżka kakao**
- **10 dag masła**
- **2 żółtka**





1. Mąkę krupczatkę wymieszać z cukrem i z kakao.

2. Dodać zimne masło pokrojone w kawałeczki oraz żółtka i szybko zagnieść jednolite ciasto.

3. Ciastem wylepić dno tortownicy wyłożonej pergaminem, wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 180°C i podpiekać 15 minut, a następnie wystudzić.

MASA SEROWA:

- **100 g gorzkiej czekolady**
- **50 dag sera twarogowego**
- **4 jajka**
- **budyń czekoladowy**
- **pół szklanki mleka w proszku**
- **10 dag cukru**
- **3/4 szklanki słodkiej śmietanki 30%**

1. Gorzką czekoladę połamać w kawałeczki, przełożyć do miseczki i rozpuścić nad parą wodną, by uzyskać lejącą się konsystencję.

2. W dużej misce połączyć twaróg z jajkami, proszkiem budyniowym, mlekiem w proszku, cukrem oraz słodką śmietanką i wszystko razem zmiksować krótko na jednolitą masę.

3. Następnie wlać płynną czekoladę i dokładnie wymieszać.

4. Tak przygotowaną masę serową wylać na podpieczony spód.

DODATKOWO:

- **20 dag jeżyn**
- **20 dag malin**
- **polewa z gorzkiej czekolady**
- **mięta i „czekoladowy twister" do dekoracji**

1. Masę serową posypać małą ilością jeżyn (resztę jeżyn odłożyć do dekoracji).

2. Tak przygotowane ciasto wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 160°C i piec około 55 minut. Upieczony sernik wystudzić w otwartym piekarniku.

3. Zimny sernik udekorować polewą z gorzkiej czekolady, grubo posypać jeżynami oraz malinami i udekorować miętą oraz „twisterem czekoladowym".

4. Gotowy sernik schłodzić w lodówce.

Agata Skiba, Łabędziów



Jagodowa Esmeralda





Składniki na blaszkę o wym. 24x24 cm:

BISZKOPT:

- 4 jajka
- 2/3 szklanki cukru
- 6 łyżek oleju
- łyżka octu
- 1 + 1/3 szklanki mąki
- pół łyżki proszku do pieczenia
- 1,5 łyżki kakao

1. Białka ubić na sztywną pianę i, nie przerywając ubijania, stopniowo dodawać cukier, a następnie po jednym żółtku.

2. Do ubitej masy jajecznej, cały czas mieszając, stopniowo dodawać olej, ocet oraz mąkę wymieszaną z kakao i proszkiem do pieczenia.

3. Ciasto przelać na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia i piec około 40 minut w temperaturze 180°C.

4. Po przestudzeniu zdjąć papier i biszkopt przekroić na dwa równe blaty.

MASA KAKAOWA:

- 750 ml mleka
- 3 budynie waniliowe
- opakowanie cukru waniliowego
- 300 g masła
- 3 łyżki cukru pudru
- 1,5 łyżki kakao
- kieliszek likieru czekoladowego

1. Odlać szklankę zimnego mleka i dokładnie rozrobić w nim proszki budyniowe.

2. Pozostałe mleko zagotować z cukrem waniliowym, na gotujące się wlać rozrobione budynie i, mieszając, gotować 2 minuty. Budyń odstawić do przestudzenia.

3. Masło z cukrem pudrem i z kakao utrzeć na puszystą masę i – nie przerywając ucierania – stopniowo dodawać po łyżce zimnego budyniu.

4. Na koniec wlać likier czekoladowy i razem utrzeć.

PIANKA JAGODOWA:

- szklanka jagód (świeżych lub mrożonych)
- 2 opakowania galaretki fioletowej
- 250 ml śmietany 30%

oraz

- bita śmietana i jagody do dekoracji

1. Jagody zmiksować na mus, przelać do garnka i zagotować

2. Następnie wsypać galaretki, dokładnie wymieszać i masę odstawić w chłodne miejsce.

3. Schłodzoną śmietanę ubić na sztywno, dodać tężejący mus jagodowy i wszystko razem zmiksować.

4. Na pierwszy blat ciasta wyłożyć masę kakaową, wyrównać i przykryć drugim blatem.

5. Na wierzch wyłożyć jagodową piankę i ciasto na 2 godziny wstawić do lodówki, a przed podaniem udekorować rozetkami z bitej śmietany oraz jagodami.

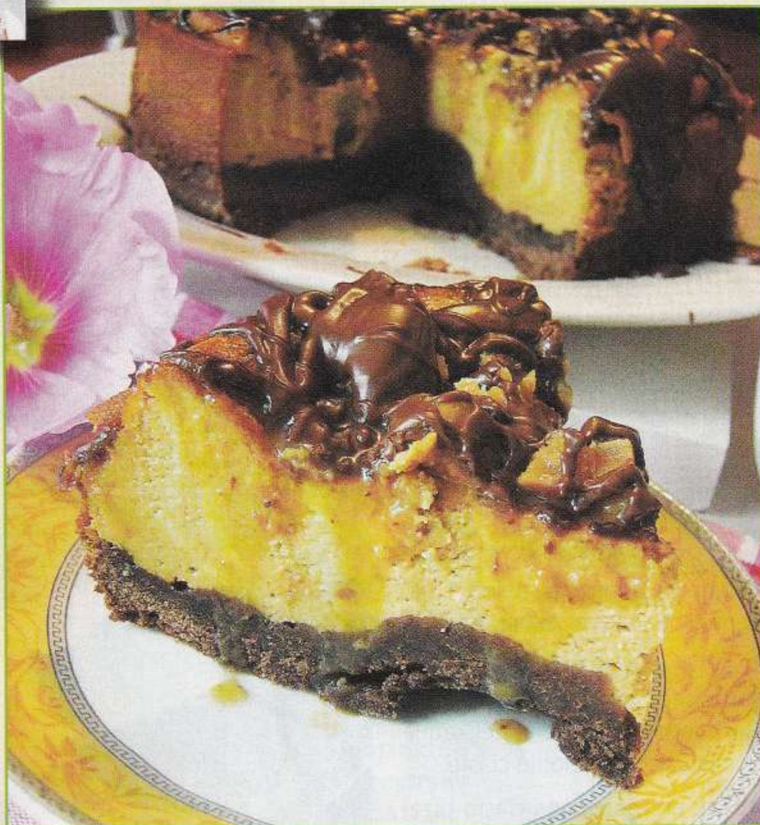
Katarzyna Jaworek, Mętków

Krówkowy sernik

Składniki na tortownicę o średnicy 18 cm:

SPÓD:

- **3/4 szklanki mąki pszennej**
- **łyżka kakao**
- **2 łyżki cukru**
- **żółtko**
- **75 g masła**
- **łyżka śmietany 18%**
- **masło i mąka do przygotowania formy**



1. Do misy miksera wsypać mąkę, kakao oraz cukier i dodać żółtko, masło oraz śmietanę.

2. Wszystko razem mieszać mikserem, aż utworzy się gruba kruszonka.

3. Tortownicę wysmarować masłem i wysypać mąką.

4. Do tak przygotowanej formy przełożyć kruszonkę i delikatnie „uklepać".

MASA SEROWA:

- **3 jajka**
- **100 g cukru**
- **20 g masła**
- **600 g twarogu z wiaderka**
- **1,5 łyżki mąki pszennej**
- **120 g kajmakowej masy krówkowej**

1. Jajka z cukrem ubić na puszystą masę i, cały czas miksując, stopniowo dodawać małe kawałeczki masła.

2. Następnie, nie przerywając miksowania, dodawać po łyżce sera, a na koniec stopniowo dosypywać mąkę. Wszystko razem mieszać do połączenia się składników.

3. Masę podzielić na dwie części: 2/3 i 1/3.

4. Do większej części dodać kajmak o smaku krówkowym i dokładnie wymieszać.

5. Do przygotowanej tortownicy wlewać na przemian po 4 łyżki masy z kajmakiem i po 2 łyżki masy serowej, aż do wyczerpania się mas.

6. Tak przygotowane ciasto piec 60-65 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 160°C (funkcja góra-dół).

7. Po tym czasie wyłączyć piekarnik i pozostawić w nim sernik jeszcze przez 30 minut.

POLEWA:

- **150 g mlecznej czekolady**
- **100 g cukierków „Krówek"**

1. Czekoladę rozpuścić w gorącej kąpieli wodnej.

2. Na wierzchu sernika ułożyć pokrojone „Krówki" i ciasto fantazyjnie polać stopioną czekoladą.

Wioleta Szczepańska, Mroczno

3-bit na koniec lata

Składniki na blaszkę o wym. 24x36 cm:

BISZKOPT KAKAOWY:

- 1,5 łyżki mąki
- 1,5 łyżki kakao
- 2 łyżki zmielonych orzechów włoskich
- łyżka bułki tartej
- ćwierć łyżeczki proszku do pieczenia
- 5 jajek
- szczypta soli
- 5 łyżek cukru
- łyżka oleju

1. W misce wymieszać ze sobą sypkie składniki: mąkę, kakao, orzechy, bułkę tartą i proszek do pieczenia.

2. W drugiej misce ubić na sztywno białka z dodatkiem szczypty soli i – nie przerywając ubijania – stopniowo dodawać cukier, a następnie po jednym żółtku.

3. Do puszystej masy dodać przygotowane sypkie składniki oraz olej i wszystko razem delikatnie wymieszać na jednolite ciasto.

4. Tak przygotowane ciasto przelać na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia i piec około 20 minut w temperaturze 180°C.

5. Po przestudzeniu delikatnie ściąć wierzch biszkoptu tak, by uzyskać równą powierzchnię.

6. Skrojone ciasto pokruszyć lub zetrzeć na tarce – posłuży do wykończenia ciasta.

KREM DYNIOWY:

- pół litra mleka
- około 2 łyżki cukru kryształu
- budyń śmietankowy
- czubata łyżka mąki ziemniaczanej
- 3 żółtka
- pół szklanki gęstego puree z dyni
- 300 g masła
- 2 cukry waniliowe
- spirytus do smaku

1. W połowie zimnego mleka dokładnie rozrobić proszek budyniowy, mąkę ziemniaczaną, żółtka oraz dyniowe puree.

2. Pozostałe mleko zagotować z cukrem, na gotujące się wlać rozrobione składniki i – mieszając – ugotować budyń, a następnie wystudzić.

3. Masło z cukrem waniliowym utrzeć na puch i, nie przerywając ucierania, dodawać po łyżce zimnego budyniu, a na koniec spirytus do smaku.



DODATKOWO:
- poncz (np. kawowy)
- herbatniki szkolone (około 44 sztuki)
- 300 g kajmaku

1. Przygotowany biszkopt nasączyć ponczem, a następnie wyłożyć krem dyniowy.

2. Na kremie ułożyć warstwę herbatników.

3. Na herbatniki wyłożyć warstwę kajmaku i przykryć warstwą herbatników.

DYNIOWA ŚMIETANKA:
- pół litra śmietanki 30%
- 3/4 szklanki gęstego puree z dyni
- 1-2 łyżki cukru pudru
- 4 czubate łyżeczki żelatyny
- 1/3 szklanki wody

1. Żelatynę rozpuścić w gorącej wodzie i odstawić do wystygnięcia.

2. Dobrze schłodzoną śmietankę ubić na sztywno i, cały czas mieszając, stopniowo dodawać puree z dyni oraz cukier puder do smaku.

3. Gdy składniki dobrze się połączą, wlać żelatynę i dokładnie wymieszać.

4. Tak przygotowaną śmietankę dyniową wylać na herbatniki.

5. Całość posypać startym biszkoptem i ciasto odstawić w chłodne miejsce do zastygnięcia.

Jadwiga Kwiek, Fańciszowa



Torcik z jeżynami i borówkami





Składniki na tortownicę o średnicy 24 cm:
- 100 g okrągłych biszkoptów
- zielone winogrona
- galaretka agrestowa
- galaretka truskawkowa
- 400 ml śmietanki 30%
- łyżka soku z cytryny
- 3 czubate łyżki cukru pudru
- 200 g jeżyn
- 150 g borówek

1. Dno tortownicy wyłożyć biszkopcikami. Można je lekko nasączyć ulubionym ponczem, ale niekoniecznie.

2. Pomiędzy biszkopty powkładać połówki winogron.

3. Galaretkę agrestową rozpuścić w jednej szklance gorącej wody i odstawić do lekkiego stężenia.

4. Galaretkę truskawkową przygotować zgodnie z przepisem na opakowaniu i odstawić w chłodne miejsce do lekkiego stężenia.

5. Jeżyny oraz borówki umyć, dokładnie odsączyć i osuszyć.

6. Śmietanę ubić na puch z dodatkiem soku cytrynowego i cukru pudru.

7. Następnie, nadal ubijając, powoli wlewać tężejącą galaretkę agrestową.

8. Tak przygotowaną masę wylać na biszkopty i wyrównać łyżką.

9. Na masie rozsypać osuszone owoce, całość zalać tężejącą galaretką truskawkową i ciasto na 4 godziny wstawić do lodówki.

Agata Skiba, Łabędziów

Ciasto biszkoptowe z kajmakiem, bitą śmietaną, ricottą i jagodami w galaretce

Składniki na blaszkę o wym. 27,5x17 cm:

BISZKOPT:

- 5 jajek
- szczypta soli
- 3/4 szklanki cukru
- 5 łyżek oleju rzepakowego
- szklanka mąki pszennej
- 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia

1. Białka ze szczyptą soli ubić na sztywno, dodać cukier i miksować, aż całkowicie się rozpuści.

2. Następnie, nie przerywając miksowania, stopniowo dodawać po łyżce oleju oraz po jednym żółtku.

3. Do ubitej masy dodać mąkę z proszkiem do pieczenia i wszystko razem delikatnie wymieszać łyżką (nie miksować!) na jednolite ciasto.

4. Ciasto przelać na blaszkę wyłożoną na spodzie papierem do pieczenia i piec około 35 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 180°C, do suchego patyczka.

5. Wystudzony biszkopt przekroić na dwa blaty

DODATKOWO:

- łyżka soku z jagód
- 4 łyżki wody
- 400 g masy kajmakowej

1. Sok jagodowy wymieszać z przegotowaną wodą.

2. Masę kajmakową przełożyć do garnka i podgrzewać, aż stanie się lekko płynna.

3. Jeden blat ciasta ponownie ułożyć w blaszce, wyłożyć masę kajmakową, rozsmarować i przykryć drugim blatem ciasta.

4. Wierzchni blat ciasta nasączyć jagodowym ponczem.

MASA:

- 400 ml schłodzonej śmietany 36%
- pół szklanki cukru pudru
- 250 g ricotty
- łyżeczka żelatyny
- 100 ml wrzątku

1. Żelatynę rozpuścić we wrzątku i odstawić do wystygnięcia.

2. Śmietanę z cukrem pudrem ubić na sztywno.

3. Następnie dodać ricottę oraz zimną żelatynę i ponownie zmiksować.

4. Tak przygotowaną masę śmietanowo-serową wyłożyć na nasączony biszkopt i równo rozsmarować.

JAGODY Z GALARETKĄ:

- szklanka jagód
- 2 galaretki szafranowe o smaku wieloowocowym lub jagodowe/jeżynowe
- 700 ml wrzątku

1. Galaretki rozpuścić w 700 ml wrzątku i odstawić w chłodne miejsce do lekkiego stężenia.

2. Jagody rozsypać na masie śmietanowo-serowej.

3. Całość zalać tężejącą galaretką i ciasto na całą noc wstawić do lodówki, by dobrze stężało.

Martyna Kuźma, Węgrów





Ciasto jabłkowo-serowe

Składniki na blaszkę o wym. 24x28 cm:

CIASTO:

- 4 jajka
- pół szklanki cukru
- 5 łyżek mąki tortowej
- łyżeczka proszku do pieczenia
- kisiel cytrynowy



1. Białka ubić na puszystą, lśniącą pianę, pod koniec ubijania dodając cukier.

2. Dodać żółtka i delikatnie wymieszać mikserem na najniższych obrotach.

3. Następnie, cały czas delikatnie mieszając, wsypywać po łyżce mąki wymieszanej z proszkiem do pieczenia i z kisielem.

4. Tak przygotowane ciasto przelać na blaszkę wyłożoną pergaminem, wygładzić łyżką i piec 25 minut w temperaturze 175°C, a następnie wystudzić.

MASA SEROWA:

- 400 ml mleka
- 4 łyżki cukru
- budyń śmietankowy
- galaretka cytrynowa
- 30 dag mielonego twarożku
- łyżeczka cynamonu
- 16 g cukru waniliowego
- skórka z połowy cytryny

1. Odlać szklankę zimnego mleka i rozrobić w nim proszek budyniowy.

2. Pozostałe mleko zagotować z cukrem, na gotujące się wlać rozrobiony budyń i, mieszając, gotować do zgęstnienia.

3. Następnie, nadal mieszając, wsypać galaretkę cytrynową i chwilę gotować na wolnym ogniu. Masę zestawić z palnika.

4. Ser utrzeć z cynamonem, cukrem waniliowym i skórką otartą z cytryny, a następnie połączyć z ciepłą masą budyniową.

PONCZ:

- pół szklanki wody
- łyżka soku z cytryny
- łyżeczka cukru pudru

1. Składniki ponczu wymieszać ze sobą i nasączyć wystudzone ciasto, a następnie wylać masę serową i odstawić do całkowitego wystygnięcia.

MASA JABŁKOWA:

- 65 dag winnych jabłek
- 3 łyżki soku z cytryny
- łyżeczka cynamonu
- 4-5 łyżek cukru
- 2 galaretki cytrynowe

1. Jabłka obrać ze skórki, oczyścić z gniazd nasiennych, pokroić w plasterki i skropić sokiem z cytryny, aby nie ściemniały.

2. Następnie przełożyć do rondelka, wlać szklankę wody, dodać cynamon oraz cukier, wymieszać i dusić, aż zaczną się rozpadać.

3. Rondelek zestawić z ognia, wsypać galaretki i mieszać, aż całkowicie się rozpuszczą.

4. Tak przygotowaną masę odstawić w chłodne miejsce, a gdy zacznie lekko tężeć wylać na masę serową i ciasto wstawić do lodówki, by dobrze stężało.

Agata Skiba, Łabędziów

Sernikobrownies z borówką amerykańską

Składniki na blaszkę o wym. 30x25 cm:

MASA SEROWA:

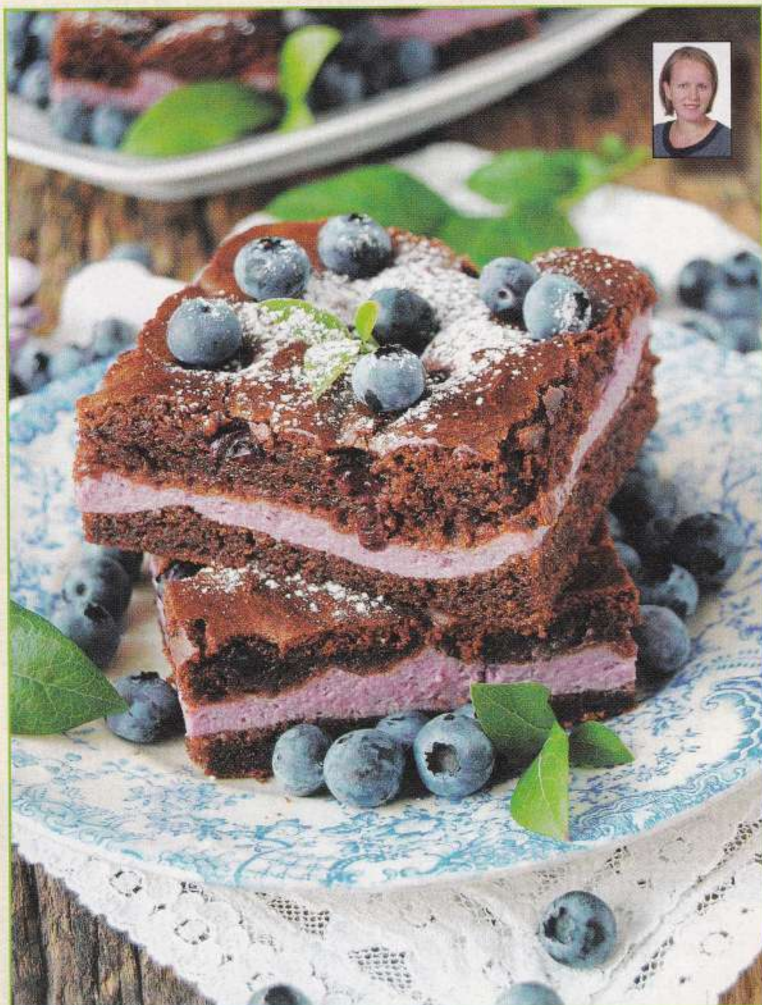
- 200 g borówki amerykańskiej
- 2 łyżki cukru kryształu
- 400 g białego sera
- 120 g cukru pudru
- 2 duże jajka
- pół opakowania budyniu śmietankowego

1. Borówki umyć, dokładnie odsączyć i przełożyć do garnka.

2. Następnie zasypać cukrem kryształem i podgrzewać około 15 minut, do uzyskania „konfitury" borówkowej. Wystudzić.

3. Ser zmiksować z cukrem pudrem i, nie przerywając miksowania, dodawać po jednym jajku. Miksować do uzyskania gładkiej masy.

4. Na koniec dodać proszek budyniowy oraz przygotowany mus borówkowy i wszystko razem zmiksować na jednolitą masę.



CIASTO CZEKOLADOWE:

- 200 g czekolady gorzkiej
- 200 g masła
- 240 g cukru pudru
- 3 jajka
- łyżka kakao dobrej jakości
- 130 g mąki pszennej

oraz

- borówki i cukier puder do dekoracji

1. Czekolady połamać w kawałki, przełożyć do rondelka, dodać połowę masła i, często mieszając, rozpuścić, podgrzewając na wolnym ogniu.

2. Pozostałe masło utrzeć z cukrem pudrem i z jajkami.

3. Następnie do puszystej masy dodać rozpuszczoną czekoladę oraz kakao i dokładnie wymieszać.

4. Na koniec wsypać mąkę i wszystko razem mieszać do połączenia się składników.

5. Na dno blaszki wyłożonej papierem do pieczenia przełożyć połowę ciasta, a następnie wyłożyć masę serową i przykryć pozostałym ciastem czekoladowym.

6. Na wierzchu ułożyć borówki, delikatnie je dociskając i tak przygotowane ciasto piec około 45 minut w temperaturze 180°C.

7. Wystudzone ciasto oprószyć cukrem pudrem i udekorować borówkami.

Jadwiga Kwiek, Faściszowa

Cieciorka z bakłażanem

- 4 pomidory
- cebula
- średni bakłażan
- puszka cieciorki
- 100 g kiełbasy chorizo
- sól i pieprz do smaku
- słodka i ostra papryka do smaku
- olej do smażenia



1. Pomidory sparzyć wrzątkiem, obrać ze skórki i pokroić w kostkę, a obraną cebulę w piórka.

2. Bakłażana umyć, osuszyć, pokroić w kostkę i podsmażyć na rozgrzanym oleju.

3. Następnie dodać przygotowane pomidory oraz cebulę i dusić razem, aż warzywa się rozpadną.

4. Dodać odsączoną cieciorkę oraz pokrojone chorizo, wymieszać i dusić jeszcze 20 minut, doprawiając do smaku solą, pieprzem oraz słodką i ostrą papryką.

Katarzyna Madej, Łódź

Tortille ze szpinakiem i łososiem

- 4 placki tortilli pszennej
- 100 g śmietankowego serka twarogowego
- 300 g łososia wędzonego na gorąco
- 2 garście świeżych liści szpinaku



1. Szpinak umyć i dokładnie osuszyć.

2. Łososia porwać w małe kawałki.

3. Na każdym placku tortilli rozsmarować po około 2 łyżki serka śmietankowego.

4. Następnie ułożyć umyte i wysuszone liście szpinaku oraz łososia porwanego na małe kawałki i każdą tortillę zwinąć w rulon.

5. Na koniec zwinięte tortille pokroić w ukośne plastry.

Tak przygotowane tortille można z powodzeniem podać jako przystawkę podczas towarzyskich spotkań lub też zapakować w pudełeczko i zabrać ze sobą na piknik lub do pracy.

Martyna Kuźma, Węgrów

Fasolka szparagowa z sezamem



- 250 g żółtej fasolki szparagowej
- 250 g fioletowej fasolki szparagowej
- łyżka masła
- sezam czarny i sezam łuskany
- sól do smaku

1. Fasolkę umyć, odsączyć, pozbawić zdrewniałych końcówek i ugotować al dente w posolonej wodzie, a następnie odcedzić.

2. Masło zrumienić w rondelku, wymieszać z fasolką i całość wyłożyć na talerz.

3. Fasolkę posypać uprażonymi ziarnami sezamu i podawać na ciepło.

Alina Waliczek, Dzimierz

Bakłażanowo-pomidorowa przekąska

Składniki na 8 sztuk:

- mały bakłażan
- 100 g sera feta
- 3 pomidory
- opakowanie ciasta francuskiego
- jajko do smarowania
- oliwa z oliwek
- świeżo mielony kolorowy pieprz
- świeżo mielona sól morska
- zioła prowansalskie
- natka pietruszki do dekoracji

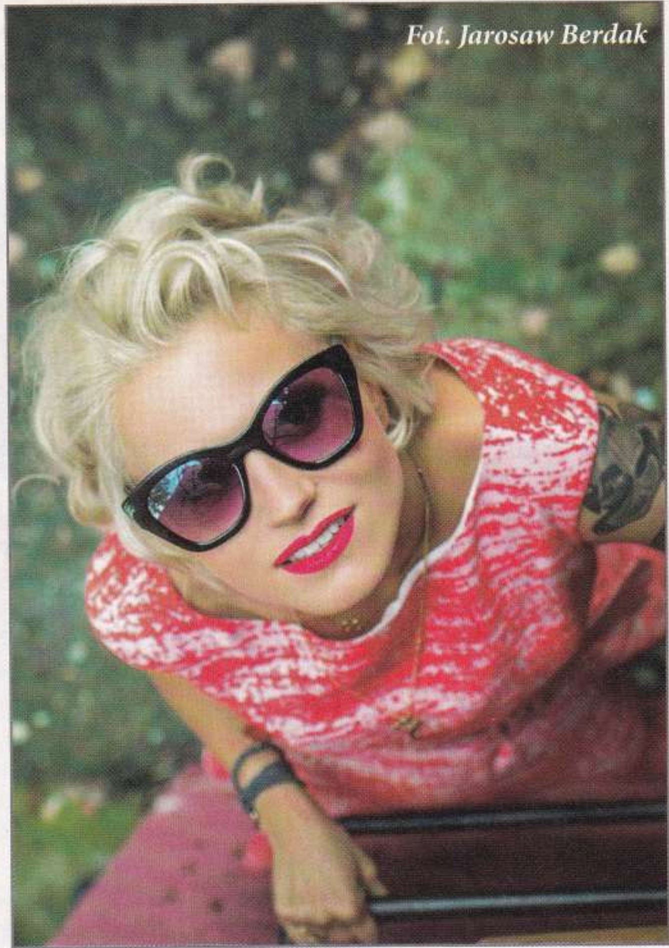


1. Bakłażana umyć, osuszyć i pokroić w półcentymetrowe plasterki.
2. Następnie skropić oliwą z oliwek, oprószyć ziołami, solą oraz pieprzem i odstawić na 15 minut.
3. Ser feta pokroić w kostkę, a umyte pomidory w plasterki.
4. Ciasto francuskie rozwinąć i pokroić na 8 prostokątów.
5. Prostokąty ciasta posmarować roztrzepanym jajkiem.
6. Na środku każdej porcji ułożyć plasterek bakłażana, a następnie plasterki pomidora oraz fetę i całość oprószyć świeżo zmielonym pieprzem.
7. Tak przygotowane „wytrawne ciasteczka" ułożyć na blaszce wyłożonej papierm do pieczenia, wstawić do nagrzanego piekarnika i piec około 20 minut w temperaturze 190°C, do zrumienienia brzegów.

Jadwiga Kwiek, Faściszowa

Uwielbiam karmić ludzi

Blogerka, trener kulinarny, miłośniczka zdrowego żywienia i... wulkan energii!
Daria Ładocha


Fot. Jarosaw Berdak

– Kogo widzisz jak spojrzysz w lustro, oprócz pięknej kobiety, oczywiście?

– Widzę kilka osób, a nawet zwierząt (śmiech). Przede wszystkim widzę matkę, która codziennie z miłością i atencją wypełnia swoją macierzyńską misję, ale bez krzyża na plecach – raczej z wielkim uśmiechem na twarzy. Czasem widzę wojowniczkę, która walczy, by zdążyć z czasem przy wypełnianiu obowiązków zawodowych, które sama układam w kalendarzu, więc różnie to wychodzi :) A czasem widzę samotnego wilka, który zamiast do lasu wskakuje do basenu, by pod wodą wymyślać nowe marzenia i sposoby, by za nimi podążać.

– Żyjesz wg zasady „Jesteś tym co jesz". Co w takim razie znajduje się w Twoim jadłospisie?

– Szewc bez butów chodzi. Niestety. Dbam o to co jem i raczej świństwa na moim talerzu się nie pojawiają. Ale często zdarza mi się zapomnieć o posiłku i wówczas ratuję się szybkim pomidorem z awokado lub ryżem jaśminowym z pesto i zieloną pietruszką. Jednak najbardziej uwielbiam gotować dla bliskich i wtedy zasiadam z nimi do stołu, by oprócz samej konsumpcji zatapiać się w dzikich opowieściach naszej rodzinnej codzienności. Często na stole pojawiają się potrawy kuchni tajskiej lub proste, szybkie dania na bazie sezonowych, polskich warzyw.

– Jak można zajmować się jedzeniem i być szczupłym?

– Trzeba wiedzieć jak łączyć pokarmy i co jeść o której godzinie. Mój metabolizm działa dość sprawnie gdyż dużo spalam podczas pracy, w którą wkładam całe swoje serce. Staram się codziennie dodatkowo wpleść w obowiązki aktywność fizyczną: marszobiegi, fitness, rower lub pływanie. Do tego w mojej diecie pojawia się dużo warzyw. Podczas jednego posiłku nie zjadam kotleta z ziemniakami i surówką, bo dla mojego organizmu to tak jakby do jednej taksówki wsiadły 3 osoby i każdy chciał jechać w inną stronę. Nie łączę białka i węglowodanów w jednym posiłku. Jedynym grzechem, który popełniam, jest późne jedzenie. Ale chyba mój układ trawienny się do tego przyzwyczaił.

– Co to znaczy trener kulinarny?

– W moim przypadku to osoba, która przez 10 lat zgłębiała wiedzę z danego tematu kulinarnego i na co dzień przekazuje ją innym. Trenujemy nie tylko jak łączyć smaki, ale również budzimy świadomość dotyczącą żywienia, czyli dlaczego dana rzecz do zjedzenia jest dobra dla naszego ciała i organizmu. Trenujemy techniki krojenia, nawyki żywieniowe i staramy się je dostosować do trybu życia każdego z uczestników.

– Dlaczego lubisz gotować? Skąd to zainteresowanie?

– Kiedyś to była forma rozładowania negatywnych emocji i napięć. Poza tym jestem absolutnym łasuchem, kocham jeść więc uczyłam się gotowania, by samej sobie dogodzić. Jest jeszcze najważniejsza rzecz w tym temacie: uwielbiam karmić ludzi. Kiedy ktoś obok mnie mówi, że jest głodny, z automatu wstaję i zaczynam przyrządzać posiłek. Kiedy mogę nakarmić innego człowieka czuję się szczęśliwa.

– Masz dwie fantastyczne córki, czy posiłki w Twojej rodzinie są im podporządkowane?

– Kiedyś tak było – jak były całkiem małe. Choć w sumie tak chcę to pamiętać. Zdarzało się, że ich tato miał ochotę na coś innego i ja też i wówczas w domu na stole lądowały 3 obiady. Dla nich zgodnie z możliwościami małych brzuszków, dla niego – by mógł zjeść to na co ma ochotę i dla mnie – dietetyczny posiłek, bo przecież przez całe życie kobiety są na diecie (śmiech). Teraz za to na stole nie ma żadnego obiadu, gdyż mamusia ciągle jest zajęta (i znowu śmiech).

– Jak zachęcić dzieci niejadki? Warto zmuszać do jedzenia?

– Zmuszanie dzieci do jedzenia to jakiś największy koszmar o jakim słyszałam. Rodzice mają tendencję do wpychania dzieciom niewiarygodnych ilości jedzenia. A dziecko raczej nie da sobie krzywdy zrobić i z głodu nie umrze. Dzieci najlepiej zachęcić do jedzenia poprzez zabawę kolorami, kształtami, konsystencjami. Trzeba im dać odrobinę kontroli i swobody w tym temacie. Poza tym dzieci chętniej jedzą to co rodzice. Więc jeśli chcemy, by nasza pociecha na kolację zjadła brokuły z kaszą, to musi zniknąć z talerza dorosłych kiełbasa z musztardą (i wierzcie mi, że nie mam nic przeciwko kiełbasie). Jestem zwolenniczką wyrzucania emocji z talerza. Nagrody i kary za zjedzony obiad to dla mnie także przekleństwo. „Jak nie zjesz to nie wyjdziesz na podwórko" – rodzice powinni sami zastosować taką gadkę wobec siebie, a nie „karmić" tym dzieci, które od najmłodszych lat uczą się w ten sposób złej wiedzy o świecie. Zawsze polecam, by postawić się na ich miejscu: czy sami chcielibyście, by ktoś wam na siłę wsadzał łyżkę do buzi? Albo szantażował jeśli na coś zwyczajnie nie macie ochoty? Dzieci to nie śmieci. To ludzie, którzy mają takie same prawa jak dorośli i rozumieją więcej niż nam się wydaje.

– Prowadzisz, moim zdaniem, wyjątkowy program w tv „Ugotuj mi mamo!". Sama wymyślasz scenariusze czy ktoś Ci pomaga?

Mamałyga – blog Darii, wpis z 24 maja 2016 r.

Lody to mój smak dzieciństwa. I ulubiony „słodycz". Ciasta, czekoladki, cukierki mogą dla mnie nie istnieć. Za to na lody rzucam się jak przystało na prawdziwego dzieciaka. Niestety, jak odkryłam ich prosty sposób robienia w domu, droga do sklepu przestała być przeszkodą i zdarza się, że robię lody codziennie.

Lody cynamonowe



Składniki:
4 banany zamrożone w zamrażarce
(obierz ze skórki i schowaj na kilka godzin)
150 ml śmietanki 30%
2 łyżeczki ksylitolu
1 łyżeczka cynamonu

W blenderze rozdrobnij banany. Podczas miksowania dodaj śmietankę, ksylitol i cynamon. Dokładnie miksuj na gładką masę i od razu podawaj. Lody cynamonowe świetnie smakują również, gdy dodasz 400 g zamrożonych truskawek lub malin.

– Razem z ekipą „zmiękczyliśmy" formułę programu i zaprosiliśmy dzieci, by grały pierwsze skrzypce w kuchni. Przez lata pracy z dziećmi zauważyłam, że gdy otwierają się na nowe smaki to otwierają się również na nowe doświadczenia, ludzi, miejsca. Podczas programu, gdy oddaliśmy im stery aż rosły w siłę na naszych oczach i wspinały się na wyżyny błyskotliwości i zaradności w kuchni. Oczy im się błyszczały z poczucia satysfakcji, że same ugotowały potrawę. Zjadały ze smakiem rzeczy, do których rodzice w domach nie byliby w stanie ich przekonać. Pamiętam taką scenę, gdy na patelni zostały dwa ziarenka fasoli z potrawy zwanej fasolotto z mascarpone i orzechami. Nasz bohater z programu spakował te dwa małe ziarenka dla mamy, tłumacząc to, że nic nie powinno się zmarnować i jego mama na pewno też będzie chciała spróbować tak smacznego dania. Praca z dziećmi to najpiękniejsza historia w moim życiu zawodowym.


Fot. Bartek Kulita

– Czy dokonałaś jakiegoś własnego odkrycia w temacie jedzenia :)

– Tak! Mam zegar w tyłku jak gotuję jajko na miękko. Zawsze wychodzi bez odmierzania czasu z zegarkiem. A tak na poważnie: każdy dzień pozwala mi odkryć coś nowego w kuchni. Polska, czerwona kapusta pasuje idealnie do kuchni tajskiej, a ciasto można upiec z dodatkiem buraków. Nie wiem czy to są moje własne odkrycia, ale codziennie staram się coś odkryć:)

– Twoja ulubiona kuchnia to kuchnia tajska. Co tak Cię fascynuje w tym regionie świata?

– Ludzie, smaki, krajobrazy i temperatura powietrza:) Za każdym razem gdy wracam do Tajlandii odkrywam coś nowego i przeżywam niezapomniane przygody. Oni sami – Tajowie – zaczęli na mnie mówić Biała Tajka i to daje duże poczucie przynależności do tego świata. To oni nauczyli mnie jak ważne jest co jemy, a nie tylko jak nam smakuje. A poza tym mają ogromny wachlarz różnych składników, które trafiły do mnie wedle zasady: przez żołądek do serca: trawa cytrynowa, limonka Kaffir, galangal. Uwielbiam ten kraj, czuję się tam bardzo dobrze.

– Lubisz piec ciasta? Jakiś żelazny przepis na deser?

– Nie jestem specjalistką od wypieków, gdyż tam liczy się precyzja, która nie jest moją mocną stroną w kuchni. Zawsze sypię składniki „na oko" i różnie to wychodzi. Poza tym w deserach jestem raczej „lodowa panienka" Najbardziej lubię jeść lody. Najprostszy mój przepis to lody bananowe z dodatkiem cynamonu. Mrożę banany i miksuję z cynamonem i słodką śmietanką w blenderze. Proste, lecz smak nieziemski.

– Jak spędziłaś tegoroczne wakacje?

– Byłam na Kaszubach z rodziną i przyjaciółmi i zakochałam się w tym regionie. Do tego stopnia, że za tydzień tam wracam. Piękne krajobrazy, dobra kuchnia i przemili ludzie z zasadami. Aż chce się tam wracać. To region jeszcze nieodkryty. I dobrze. Dzięki temu jest tam przyjaźnie, spokojnie i zielono. Ale byłam również na swoich wakacjach marzeń. Sama z 18 innymi kobietami pojechałam na obóz taneczny na Sycylię. Same baby, taniec i niewiarygodne jedzenie. Nie byłabym sobą gdybym nie skorzystała z tego czasu i nie zgłębiła tajników kuchni sycylijskiej. Kucharze w naszym gospodarstwie agroturystycznym, gdzie mieszkałyśmy i miałyśmy treningi, nauczyli mnie przyrządzać ciasto na regionalną pizzę, arancini czy caponatę. Od-


Fot. Bartek Kulita

wiedziłam też prawdziwy sycylijski dom, w którym wszystkie kobiety gotują od pokoleń – tam poznałam tajniki prostej kuchni chłopskiej i przysmaki z sardynek w winnym occie domowej roboty.

– W jakim miejscu świata chciałabyś zjeść romantyczną kolację?

– Pierwszym wyzwaniem będzie przekonać mnie do romantycznej kolacji. Z tym będzie trudno. Ale jeśli już będziemy mieć pierwszy etap tego zadania za sobą to wybieram na dzień dzisiejszy fajny murek w Nowym Jorku. Gdybyś zapytał mnie jutro mogłaby to być świątynia Angkor Wat w Kambodży. A pojutrze mała, klimatyczna restauracyjka w Berlinie. Nie mam ulubionych miejsc. Liczą się tylko chwile, które tam przeżywamy. I każde miejsce na świecie może dzięki temu stać się magiczne. Nawet po drugiej stronie ulicy. Twojego, własnego domu.

– Marzenia do spełnienia?

– Pokazać świat moim dzieciom. Podróż dookoła świata!!!!!!!!!

– Dziękuję za rozmowę.

Janusz Klimenko
Fot. okładka Bartek Kulita

Mamałyga – blog Darii, wpis z 9 sierpnia 2016 r.

Wakacje pędzą do przodu – nie ma czasu na długie gotowanie tym bardziej jak temperatura skacze do 35 stopni. Ale jeść trzeba. I to zdrowo, gdyż każda z nas szczególnie w okresie wakacyjnym dba o linię.

Tak jest tylko w marzeniach. Myślicie, że nie wiem jak się objadacie lodami, goframi i kiełbaskami z grilla popijając piwkiem lub winem? I bardzo dobrze. Ja też tak robię, bo po to są wakacje. By odpocząć od wszystkich zaleceń, pracy i stresu związanego z różnymi aspektami życia. Tylko nie przeginajcie za bardzo. A jak już naprawdę będziecie mieć dość rozpusty, zapraszam na lekką, warzywną zupę. Dodałam łyżkę pesto domowej roboty, które nie zawiera sera. Możecie skorzystać z pesto zakupionego w sklepie.

SZYBKA ZUPA WARZYWNA PO LETNICH ROZPUSTACH

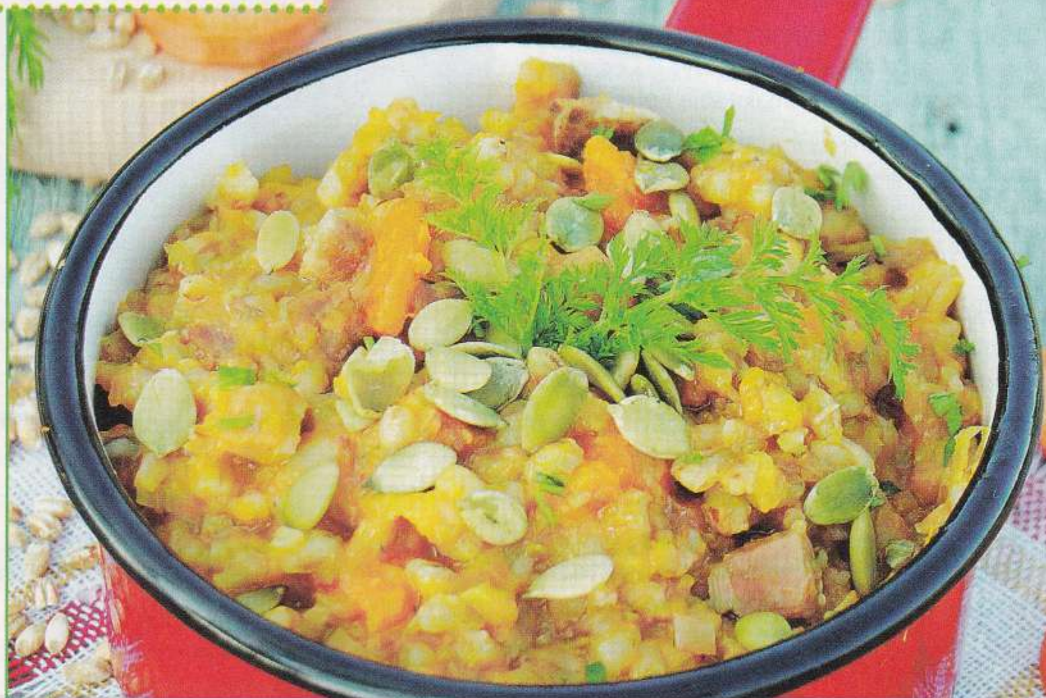


Składniki:
1,5 l wywaru z jarzyn (zrobiłam wywar z młodej włoszczyzny z dodatkiem liścia laurowego, cebuli i ziela angielskiego)
biała papryka pokrojona w kostkę
cebula biała pokrojona w kostkę
2 ząbki czosnku drobno posiekane
200 g zielonej fasolki szparagowej
mała cukinia pokrojona w kostkę
4 pomidory malinowe pokrojone w łódeczki
2 łyżki przecieru pomidorowego
łyżka pesto zielonego (ja zrobiłam w domu z dodatkiem orzeszków pinii)
szczypta soli, szczypta pieprzu
2 łyżki sosu sojowego bez glutenu
szczypta papryczki chili, łyżeczka oregano,
garść zielonej pietruszki drobno posiekanej

Zagotuj wywar i dodaj fasolkę szparagową. Po kilku minutach dodaj cebulę, czosnek, cukinię i paprykę. Gotuj przez kilka minut. Na sam koniec dodaj pomidory, przecier, pesto, sos sojowy i wszystkie przyprawy. Zupa jest gotowa, gdy wszystkie warzywa będą miękkie. Na koniec udekoruj zieloną pietruszką.

Marchewkowe pęczotto

- 50 dag marchewki
- por
- 400 g kaszy pęczak
- 2-3 ząbki czosnku
- 200 g wędzonego boczku
- około 1,5 litra bulionu
- olej
- sól i pieprz czarny świeżo mielony do smaku
- 80 g sera żółtego
- pestki dyni do posypania



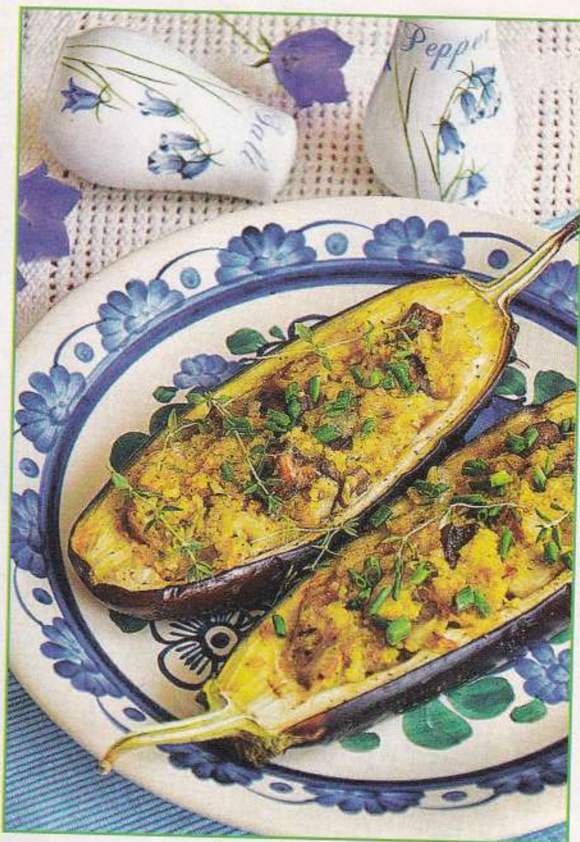
1. Marchewkę obrać, umyć, pokroić w plasterki i ugotować do miękkości, a następnie odcedzić i zmiksować na puree.
2. Pora oczyścić, umyć, pokroić w cienkie plasterki i przysmażyć na rozgrzanym oleju.
3. Dodać pokrojony w kostkę boczek oraz czosnek i smażyć, aż boczek się wytopi.
4. Następnie dodać przepłukaną kaszę, wymieszać i chwilę podsmażać.
5. Podsmażoną kaszę podlać częścią bulionu. W miarę jak kasza będzie wchłaniała bulion, dolewać kolejne jego porcje.
6. Pod koniec gotowania dodać przygotowaną marchewkę.
7. Na koniec pęczotto doprawić do smaku i dodać starty ser.
8. Gdy ser się rozpuści danie wyłożyć na talerze i posypać uprażonymi pestkami dyni.

Jadwiga Kwiek, Faściszowa

Pysznie nadziane bakłażany

Składniki na 3 porcje:

- 3 dorodne bakłażany
- cebula
- 50 g kaszy jaglanej (pół woreczka)
- pęczek szczypiorku
- kilka gałązek świeżego tymianku
- 200 g maślaków świeżych lub mrożonych
- sól i pieprz świeżo mielony do smaku
- olej do smażenia



1. Bakłażany umyć, przekroić wzdłuż na pół, wydrążyć miąższ i tak przygotowane łódeczki porządnie oprószyć solą, żeby puściły sok.

2. Obraną cebulę i miąższ z bakłażanów pokroić w kosteczkę, a następnie usmażyć na odrobinie oleju, doprawiając do smaku solą i pieprzem.

3. Grzyby ugotować, a następnie pokroić w kawałeczki, dodać do cebuli, wymieszać i chwilę dusić.

4. Kaszę ugotować wg przepisu na opakowaniu, dodać do farszu, dokładnie wymieszać i dodać posiekany tymianek.

5. Z posolonych połówek bakłażanów wylać zgromadzony sok.

6. Następnie napełnić przygotowanym farszem, wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury około 200°C i piec około 20 minut, aż bakłażany staną się miękkie.

7. Podawać z sosem pomidorowym lub z keczupem.

Katarzyna Janeczko, Zamość

Grzybowe racuszki

- 20 dag pieczarek
- 20 dag grzybów leśnych
- cebula
- szklanka mleka
- pół szklanki jogurtu naturalnego
- 1,5 szklanki mąki
- 2 jajka
- szczypta proszku do pieczenia
- sól i pieprz do smaku
- olej do smażenia
- natka pietruszki i szczypiorek do podania

1. Wszystkie grzyby oczyścić, umyć i pokroić w plasterki.

2. Cebulę obrać, pokroić w kosteczkę i zrumienić na oleju.

3. Następnie dodać przygotowane grzyby i smażyć, aż będą miękkie, doprawiając do smaku solą oraz pieprzem. Przestudzić.

4. Do miski wlać mleko oraz jogurt, dodać mąkę, jajka oraz proszek do pieczenia i wszystko razem zmiksować (jak na ciasto naleśnikowe), delikatnie doprawiając do smaku.

5. Na koniec dodać przygotowane grzyby i delikatnie wymieszać.

6. Z tak przygotowanej masy, na rozgrzanym oleju smażyć racuszki, z obu stron na złoty kolor.

7. Następnie odsączyć z nadmiaru tłuszczu na papierowym ręczniku.

Kotlety z kalarepki z warzywami

Składniki na 3-4 porcje:

- 3 kalarepki
- duża czerwona papryka
- cebula
- szklanka groszku zielonego
- olej
- świeżo mielony pieprz kolorowy
- świeżo mielona sól morska
- papryka mielona
- pół szklanki bulionu warzywnego
- mąka, bułka tarta i 2 jajka do panierki
- 1,5 łyżki posiekanej natki pietruszki



1. Kalarepki obrać, pokroić w 1-centymetrowe plastry i gotować w lekko posolonej wodzie, aż zmiękną, a następnie odcedzić i wystudzić.

2. Paprykę umyć, oczyścić z gniazd nasiennych i pokroić w paseczki.

3. Cebulę obrać, pokroić w półplasterki i delikatnie zrumienić na rozgrzanym oleju.

4. Dodać pokrojoną paprykę, a gdy się obsmaży dodać groszek i chwilę razem smażyć.

5. Następnie całość delikatnie podlać bulionem, doprawić do smaku i dusić do miękkości, pod koniec dodając pokrojoną natkę pietruszki.

6. Przestudzoną kalarepkę panierować, maczając kolejno w mące, jajku i bułce tartej, a następnie smażyć na oleju z obu stron na złoty kolor.

7. Usmażoną kalarepkę odsączyć z nadmiaru tłuszczu na papierowym ręczniku.

8. Kotlety z kalarepki przekładać sosem paprykowo-groszkowym i podawać na ciepło.

Jadwiga Kwiek, Faściszowa

8. Racuszki ułożyć na półmisku i udekorować posiekanym szczypiorkiem oraz natką pietruszki.

Racuszki można także podać z ulubionym sosem w towarzystwie ryżu. Doskonałe na obiad lub kolację.

Jadwiga Kwiek, Faściszowa





Ciasto mega malinowe



Składniki na blaszkę o wym. 25x40 cm:

BISZKOPT:

- 5 jajek
- 3/4 szklanki cukru
- cukier waniliowy
- pół szklanki oleju
- 3/4 szklanki mąki tortowej
- 3 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia

1. Białka ubić na sztywno i, nie przerywając ubijania, stopniowo dodawać cukier oraz cukier waniliowy.
2. Następnie zmniejszyć obroty miksera i, cały czas ubijając, dodawać po jednym żółtku i po łyżce oleju. Dokładnie mieszać mikserem, aż cukier całkowicie się rozpuści.
3. Na koniec dodać obydwie mąki wymieszane z proszkiem do pieczenia i wszystko razem wymieszać łyżką na jednolite ciasto.
4. Ciasto przelać na blaszkę wysmarowaną tłuszczem i piec około 30 minut w temperaturze 180°C, a po wystudzeniu przekroić na dwa blaty.

GALARETKA Z MALINAMI:

- 500 ml malin
- 2 galaretki malinowe

1. Galaretki rozpuścić w 500 ml wrzątku i wystudzić.
2. Do zimnej galaretki wsypać maliny, wymieszać i schłodzić.

KREM MALINOWO-SEROWY:

- 500 ml mleka
- budyń malinowy bez cukru
- łyżka mąki ziemniaczanej
- 150 g masła
- 6 łyżek cukru pudru
- 250 g homogenizowanego serka o smaku malinowym
- 1,5 szklanki malin

1. W szklance zimnego mleka rozrobić proszek budyniowy z mąką ziemniaczaną.
2. Pozostałe mleko zagotować, na gotujące się wlać rozrobione składniki i – mieszając – ugotować budyń. Wystudzić.
3. Masło z cukrem pudrem utrzeć na puszystą masę i, nie przerywając ucierania, stopniowo dodawać zimny budyń oraz serek. Ucierać do uzyskania jednolitej i gładkiej konsystencji.
4. Na koniec wsypać maliny i krótko zmiksować.

DODATKOWO:

- 150 g dżemu malinowego
- kokos lub biała czekolada do dekoracji
- kilka malin

1. Pierwszy blat ciasta posmarować połową dżemu i wyłożyć 1/3 kremu.
2. Na krem wyłożyć tężejącą galaretkę malinową i ciasto wstawić do lodówki, by galaretka dobrze stężała.
3. Następnie wyłożyć 1/3 kremu, przykryć drugim blatem ciasta i rozsmarować na nim pozostały dżem, a następnie resztę kremu.
4. Wierzch ciasta posypać koksem lub startą czekoladą i schłodzić, a przed podaniem udekorować malinami.

Justyna Golarz, Dąbrowa

Jagodowy tunel



Składniki na blaszkę o wym. 30x35 cm:

BISZKOPT:
- 3 jajka
- szczypta soli
- 4 łyżki cukru pudru
- pół szklanki mąki pszennej
- łyżka mąki ziemniaczanej
- łyżeczka proszku do pieczenia

1. Białka ze szczyptą soli ubić na sztywno i, cały czas ubijając dodawać po łyżce cukru, a następnie po jednym żółtku.

2. Obydwie mąki przesiać z proszkiem do pieczenia i – delikatnie mieszając – stopniowo dodawać do ubitej masy jajecznej. Mieszać, aż powstanie jednolite, gładkie ciasto.

3. Ciasto przelać na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia i piec około 15-20 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 170°C.

4. Upieczony, jeszcze ciepły biszkopt przełożyć do formy keksowej z zaokrąglonym dnem w taki sposób, żeby ciasto przykryło boki oraz spód, a jeden jego fragment wystawał ponad formę – będzie „zamykał" ciasto, gdy dodamy nadzienie.

MUS JAGODOWY:
- 3 łyżki żelatyny
- 6 łyżek mleka
- 300 g śmietany 30%
- 250 g białego sera
- 4 łyżki cukru pudru
- 200 g jagód

1. Żelatynę zalać trzema łyżkami mleka, żeby napęczniała, a następnie dodać 3 łyżki gorącego mleka i mieszać, aż całkowicie się rozpuści. Wystudzić.

2. Śmietanę ubić na sztywno.

3. Ser zmiksować z cukrem pudrem i, mieszając, stopniowo dodawać ubitą śmietanę, przygotowaną żelatynę oraz zblendowane jagody.

4. Tak przygotowany mus jagodowy przelać do formy wyłożonej ciastem, przykryć wystającym fragmentem biszkoptu i delikatnie docisnąć.

5. Ciasto na 2 godziny wstawić do lodówki, a następnie wyłożyć na tacę, odwracając foremkę do góry dnem.

DEKORACJA:
- 250 ml śmietany 36%
- łyżka cukru pudru
- 2 łyżeczki żelatyny
- jagody

1. Żelatynę rozpuścić w niewielkiej ilości letniej wody.

2. Śmietanę z cukrem pudrem ubić na sztywno, dodać rozpuszczoną żelatynę i delikatnie wymieszać.

3. Bitą śmietaną posmarować wierzch ciasta i udekorować rozetkami z bitej śmietany oraz owocami.

Ewelina Pędzikowska, Kutno



Ciasto marchewkowe z musem brzoskwiniowym

Składniki na tortownicę o średnicy 23 cm:

CIASTO MARCHEWKOWE:
- 5 jajek
- szklanka cukru
- 3 łyżeczki cukru waniliowego
- 2/3 szklanki oleju
- 2 szklanki mąki pszennej
- łyżeczka proszku do pieczenia
- płaska łyżeczka sody
- 4 łyżeczki cynamonu
- 2 szklanki startej marchewki



1. Jajka z cukrem i z cukrem waniliowym ubić na sztywno i, cały czas ubijając, powoli wlewać olej.

2. Mąkę przesiać z proszkiem do pieczenia, sodą oraz cynamonem, a następnie – delikatnie mieszając – stopniowo dodawać do ubitej masy jajecznej. Na koniec dodać startą marchewkę i wszystko razem wymieszać na jednolite ciasto.

3. Ciasto przełożyć do formy (*u mnie w formie kwiatka*) wyłożonej papierem do pieczenia i piec około 60 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 180°C, a po wystudzeniu przekroić na 3 blaty.

KREM:
- 500 g śmietany 30%
- 4 łyżki cukru pudru
- 250 g serka mascarpone

1. Śmietanę z cukrem pudrem ubić na sztywno i, cały czas miksując, dodawać porcjami serek mascarpone. Miksować na wolnych obrotach do uzyskania jednolitej masy.

2. Krem podzielić na 4 części.

MUS BRZOSKWINIOWY:
- puszka brzoskwiń
- 2 galaretki cytrynowe

1. Brzoskwinie odsączyć (sok zachować), pokroić w mniejsze kawałki i przełożyć do garnka, a następnie wlać sok z brzoskwiń oraz pół szklanki wody i gotować kilka minut.

2. Ugotowane brzoskwinie zblendować na mus, wsypać galaretki i mieszać, aż się rozpuszczą (nie gotować!). Mus odstawić do wystygnięcia.

POLEWA I DEKORACJA:
- 250 ml soku marchewkowo-brzoskwiniowego
- budyń śmietankowy
- cukrowe marchewki



1. W połowie zimnego soku rozrobić budyń.

2. Pozostały sok zagotować, na gotujący się wlać rozrobiony budyń i – mieszając – gotować do zgęstgnienia, a następnie przestudzić.

3. Na pierwszy blat ciasta wyłożyć pierwszą część kremu, a następnie wylać połowę musu brzoskwiniowego i ciasto na 30 minut wstawić do lodówki. Po tym czasie rozsmarować drugą część kremu i przykryć drugim blatem ciasta marchewkowego.

4. Na cieście rozsmarować trzecią część kremu, na krem wylać pozostały mus i ciasto ponownie wstawić do lodówki – na około 30 minut.

5. Następnie rozsmarować czwartą część kremu i przykryć trzecim blatem ciasta. Na wierzch wylać przygotowaną polewę, ciasto udekorować marchewkami z cukru i schłodzić.

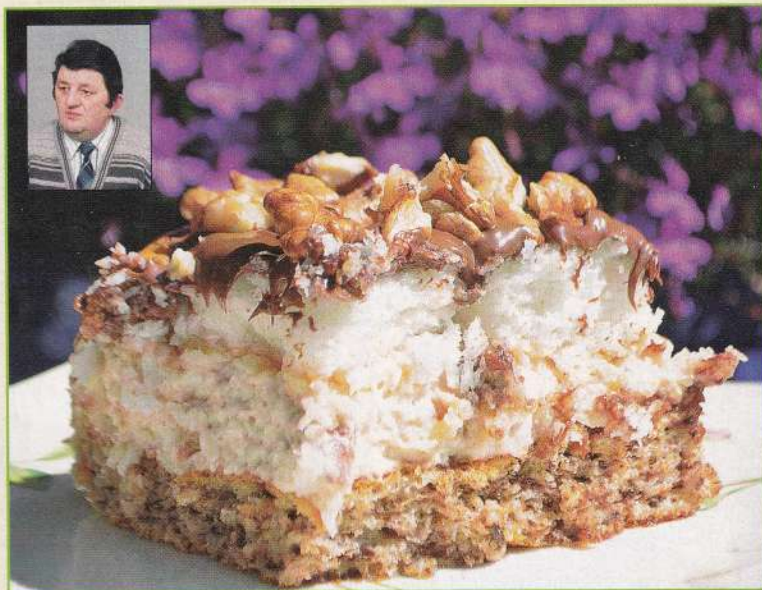
Ewelina Pędzikowska, Kutno

Bajkowy przekładaniec

Składniki na blaszkę o wym. 25x36 cm:

CIASTO ORZECHOWE:

- 6 jajek
- szczypta soli
- 6 łyżek cukru
- 200 g zmielonych orzechów włoskich
- 3 łyżki bułki tartej
- 3/4 łyżeczki proszku do pieczenia



1. Białka ze szczyptą soli ubić na sztywno i, nie przerywając ubijania, stopniowo dodawać cukier. Ubijać, aż cukier całkowicie się rozpuści.

2. Następnie, nadal ubijając, dodawać po jednym żółtku.

3. Zmielone orzechy wymieszać z bułką tartą oraz z proszkiem do pieczenia, dodać do ubitych jajek i wszystko razem dokładnie wymieszać na jednolite ciasto.

4. Ciasto przelać na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia i piec 30 minut w temperaturze 180°C.

KREM ŚMIETANKOWY:

- 6 opakowań „Kinder Bueno" (w każdym opakowaniu po dwa batoniki)
- 2 łyżki żelatyny
- 500 ml śmietany 30%
- łyżka cukru pudru
- 2 opakowania „Śmietan-fixu"

1. Batoniki „Kinder Bueno" drobno pokroić.

2. Żelatynę rozpuścić w połowie szklanki przegotowanej wody i wystudzić.

3. Śmietanę ubić na sztywno, podczas ubijania stopniowo dodając cukier puder wymieszany ze „Śmietan-fixami"

4. Następnie, nie przerywając ubijania, dodać wystudzoną żelatynę.

5. Na konie dodać batoniki i wszystko razem dokładnie zmiksować.

BEZA KOKOSOWA:

- 4 białka
- szczypta soli
- 3/4 szklanki cukru
- pół łyżki mąki ziemniaczanej
- szczypta proszku do pieczenia
- 200 g wiórków kokosowych

1. Białka ze szczyptą soli ubić na sztywno i, nie przerywając ubijania, stopniowo dodawać cukier. Ubijać, aż cukier się rozpuści.

2. Następnie dodać mąkę ziemniaczaną z proszkiem do pieczenia oraz wiórki kokosowe i wszystko razem delikatnie wymieszać.

3. Ciasto przełożyć na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia i piec 25 minut w temperaturze 180°C.

DODATKOWO:

- 350 g „Nutelli"
- 100 g orzechów włoskich

1. Wystudzone ciasto orzechowe ponownie ułożyć w formie, równą warstwą rozłożyć na nim krem śmietankowy, przykryć kokosową bezą i lekko docisnąć.

2. Wierzch ciasta posmarować „Nutellą" i posypać lekko zmielonymi lub posiekanymi orzechami.

Jan Widera, Ruda Śląska

Cukiniowe ciasto z jagodami

Składniki na blaszkę o wym. 21x26 cm:

CIASTO CUKINIOWE:
- **400 g cukinii (2 małe)**
- **4 jajka**
- **szklanka cukru**
- **pół szklanki oleju**
- **2 szklanki mąki tortowej**
- **2 łyżeczki proszku do pieczenia**



1. Cukinię umyć, osuszyć i razem ze skórką zetrzeć na tarce o dużych oczkach.

2. Następnie przełożyć na gęste sito przewieszone nad miską lub zlewem i pozostawić na 30 minut, aby pozbyć się nadmiaru soku.

3. Jajka z cukrem zmiksować na jasną, puszystą masę i – cały czas miksując – powoli wlewać olej i stopniowo dosypywać mąkę przesianą z proszkiem do pieczenia.

4. Na koniec dodać odsączoną i dobrze odciśniętą cukinię i mieszać, aby dobrze połączyła się z ciastem.

5. Ciasto przełożyć na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia i piec 35-40 minut w piekarniku z termoobiegiem rozgrzanym do temperatury 160°C lub do 180°C bez termoobiegu, a po wystudzeniu przekroić na dwa blaty.

MASA ŚMIETANKOWA:
- **250 ml śmietany 36%**
- **500 g serka mascarpone**
- **łyżka cukru pudru**
- **łyżka żelatyny**

1. Żelatynę namoczyć w łyżce zimnej wody, a kiedy napęcznieje dolać ćwierć szklanki wrzątku i mieszać, aż żelatyna całkowicie się rozpuści. Przestudzić.

2. Śmietanę ubić na sztywno i, cały czas ubijając, stopniowo dodawać cukier puder i serek mascarpone.

3. Na koniec, nadal miksując, wlać przestudzoną żelatynę.

GALARETKA Z JAGODAMI:
- **1,5 szklanki jagód lub borówek**
- **2 galaretki jagodowe lub z owoców leśnych**

1. Jagody przebrać wypłukać i odsączyć.

2. Galaretki przygotować wg przepisu na opakowaniu, a kiedy zaczną tężeć dodać przygotowane jagody i wymieszać.

3. Na dnie blaszki ułożyć pierwszy blat ciasta cukiniowego, posmarować masą śmietankową i przykryć drugim blatem ciasta.

4. Na wierzch wylać tężejącą galaretkę z jagodami i ciasto wstawić do lodówki, by dobrze stężało.

Ciasto jest wilgotne, treściwe i soczyście jagodowe, a przechowywane w lodówce długo nie traci świeżości.



Małgorzata Pankiewicz, Gowino

Cynamonowy tort bezowy

BEZY:
- 240 g białek (6 z jajek L)
- 250 g drobnego cukru lub cukru pudru
- czubata łyżka cynamonu
- szklanka posiekanych orzechów włoskich

1. Białka przelać do suchej misy i powoli ubijać do uzyskania sztywnej piany.

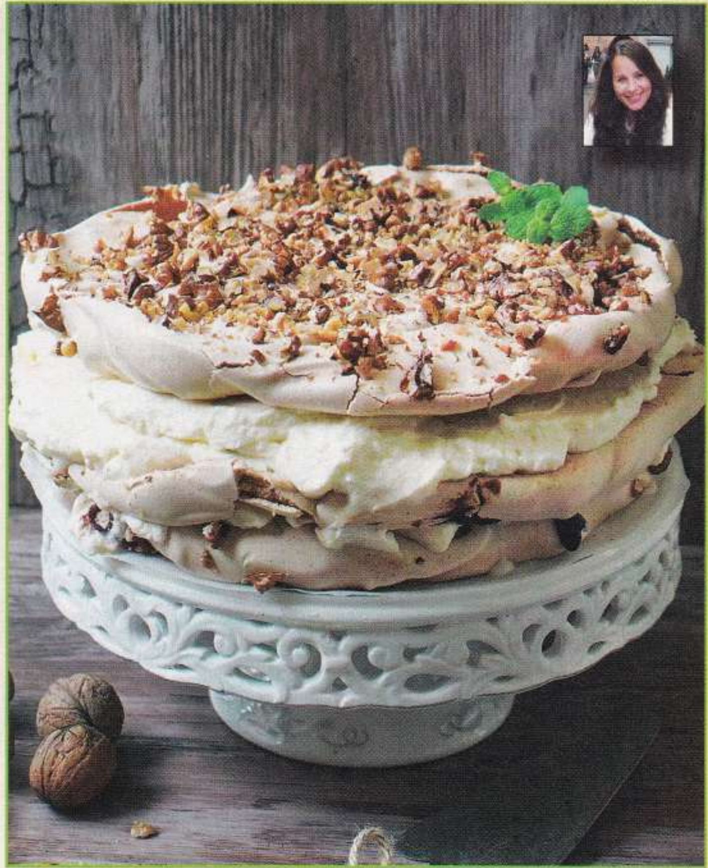
2. Następnie, cały czas powoli ubijając, stopniowo dodawać po łyżce cukru. Kolejną łyżkę dodać dopiero wtedy, gdy poprzednia jest już dobrze rozmieszana.

3. Na koniec dodać cynamon.

4. Na papierze do pieczenia odrysować 3 okręgi równej wielkości i na każdy okrąg nałożyć taką samą ilość ubitej masy.

5. Bezy posypać dość drobno posiekanymi orzechami i piec 60 minut w temperaturze 140°C.

6. Po tym czasie bezy wystudzić przy uchylonych drzwiczkach piekarnika. Blaty najlepiej jest upiec dzień wcześniej i pozostawić w piekarniku do następnego dnia.



KREM:
- 500 ml śmietanki kremówki
- miąższ z laski wanilii
- 2 łyżeczki cukru pudru
- 250 g serka mascarpone

1. Kremówkę z ziarenkami z laski wanilii ubijać powoli (!), aż powstaną lekkie „pagórki".

2. Następnie, nadal delikatnie ubijając, stopniowo dodawać cukier puder.

3. Gdy cukier dobrze połączy się ze śmietanką, dodawać po łyżce mascarpone, cały czas mieszając, aż krem uzyska jednolitą konsystencję. Należy uważać, aby nie ubić zbyt mocno, bo zamiast masy uzyskamy słodkie masło!

DODATKOWO:
- słoik gęstych powideł śliwkowych
- posiekane orzechy do dekoracji

1. Wybrać najładniejszą bezę na wierzch tortu, a na dwóch pozostałych rozsmarować gęste powidła śliwkowe. Jeśli te którymi dysponujemy nie są dość gęste i mogłyby spływać z tortu, wystarczy podgrzewać je na małym ogniu do uzyskania pożądanej konsystencji, a następnie schłodzić.

2. Na pierwszą bezę z powidłami wyłożyć połowę kremu śmietankowego i przykryć drugą bezą z powidłami.

3. Następnie wyłożyć pozostały krem śmietankowy, przykryć bezą, którą wybraliśmy na wierzch tortu i dowolnie udekorować.

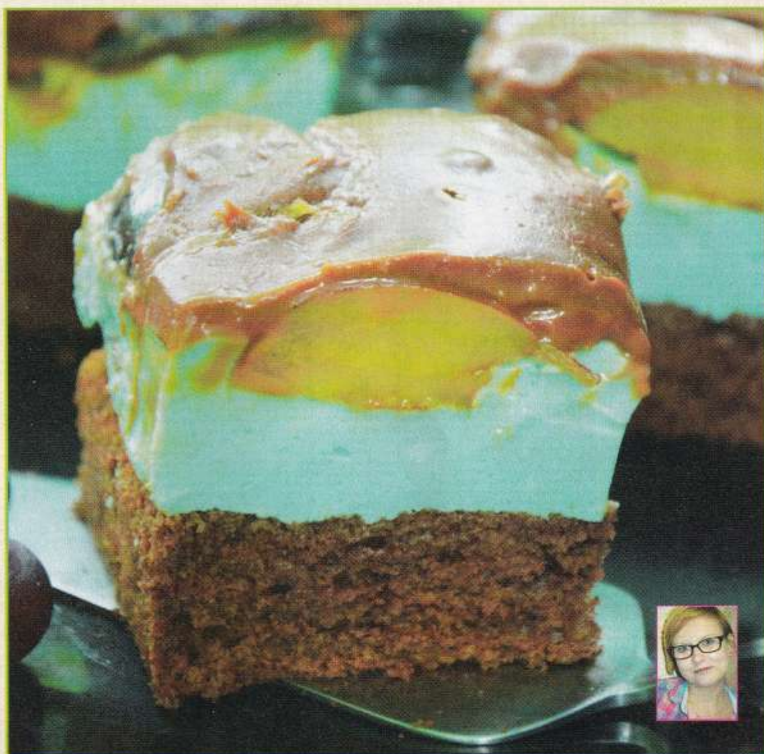
Sandra Siebert, Luboń

Serowy Smerf ze śliwkami w czekoladzie

Składniki na blaszkę o wym. 27,5x17 cm:

BISZKOPT:
- 4 jajka
- szczypta soli
- 4 łyżki cukru
- 4 łyżki oleju rzepakowego
- 4 łyżki dobrego kakao
- 3/4 szklanki mąki pszennej
- 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia

oraz
- 4 łyżki ulubionego ponczu



1. Białka ze szczyptą soli ubić na sztywno, dodać cukier i miksować, aż całkowicie się rozpuści.

2. Następnie, nie przerywając miksowania, dodawać po łyżce oleju oraz po jednym żółtku·i kakao.

3. Do masy dodać mąkę z proszkiem do pieczenia i wszystko razem delikatnie wymieszać łyżką na jednolite ciasto (nie miksować!).

4. Ciasto przelać na blaszkę wyłożoną na spodzie papierem do pieczenia i piec około 35 minut w temperaturze 180°C, do suchego patyczka.

5. Biszkopt odstawić do wystygnięcia, a następnie (jeśli zachodzi taka potrzeba) wyrównać wierzch (ściąć ostrym nożem) i nasączyć ponczem.

MASA SEROWA:
- 2 niebieskie galaretki o smaku wieloowocowym
- pół litra wrzątku
- 200 ml śmietany 36%
- 600 g waniliowego serka homogenizowanego

1. Galaretki rozpuścić we wrzątku i odstawić do lekkiego stężenia.

2. Śmietanę ubić i, cały czas miksując, stopniowo dodawać serek oraz tężejącą galaretkę. Miksować do połączenia się składników.

3. Masę odstawić w chłodne miejsce do lekkiego stężenia.

ŚLIWKI W CZEKOLADZIE:
- 500 g miękkich śliwek
- 50 g masła 82%
- 400 g mlecznej czekolady
- 2 łyżki śmietany 18%

1. Śliwki umyć, wypestkować i pokroić w ósemki lub na połówki.

2. W misce nad gorącą kąpielą wodną rozpuścić masło z czekoladą oraz ze śmietaną, co jakiś czas mieszając, aż powstanie gładka polewa czekoladowa.

3. Na nasączony biszkopt wyłożyć masę serową, a następnie ułożyć śliwki i zalać przestudzoną polewą czekoladową.

4. Tak przygotowane ciasto, najlepiej na całą noc, wstawić do lodówki.

Martyna Kuźma, Węgrów

Czekoladowo-ajerkoniakowa pszczółka

Składniki na tortownicę o średnicy 18 cm:

SPÓD:

- 120 g herbatników
- 4 łyżki roztopionego masła
- 2 łyżki miodu
- 1/3 szklanki zmielonych orzechów włoskich



1. Herbatniki rozdrobnić (zemleć lub drobniutko pokruszyć).
2. Następnie połączyć z rozpuszczonym masłem, miodem oraz orzechami i dokładnie wymieszać.
3. Tak przygotowaną masą wyłożyć spód tortownicy wyścielonej folią spożywczą, docisnąć i tortownicę wstawić do lodówki.

MASA CZEKOLADOWA:

- 4 łyżeczki żelatyny
- 100 g gorzkiej czekolady
- 50 g mlecznej czekolady
- 200 g śmietany kremówki
- 150 g serka mascarpone
- rurki czekoladowe

1. Żelatynę rozpuścić w 1/3 szklanki wrzątku i odstawić w chłodne miejsce.
2. Czekolady połamać w kawałeczki i rozpuścić w gorącej kąpieli wodnej, a następnie wystudzić.
3. Śmietanę kremówkę ubić na sztywno i, cały czas ubijając, stopniowo dodawać mascarpone, a następnie wystudzoną czekoladę i żelatynę.
4. Cienką warstwę czekoladowej masy wylać na ciasteczkowy spód.
5. Następnie wokół obręczy tortownicy ustawić obok siebie rurki czekoladowe i wlać pozostałą masę czekoladową.
6. Ciasto wstawić do lodówki, by stężało.

MASA AJERKONIAKOWA:

- łyżka żelatyny
- 100 ml śmietany kremówki
- 100 ml ajerkoniaku

1. Żelatynę rozpuścić w 1/4 szklanki wrzątku i wystudzić.
2. Kremówkę ubić na sztywno i, cały czas ubijając, stopniowo dodawać ajerkoniak, a na końcu żelatynę.
3. Tak przygotowaną masę ajerkoniakową wylać na zastygniętą masę czekoladową.

DODATKOWO:

- kuleczki czekoladowe
- ciastka „Markizy"

1. Na koniec wierzch ciasta udekorować ciastkami przekrojonymi na połówki oraz czekoladowymi kuleczkami.
2. Gotowy torcik na całą noc wstawić do lodówki.

Anna Bratek, Opole



Śliwkowo-cukierkowa tarta rustykalna

CIASTO:
- 250 g mąki
- szczypta proszku do pieczenia
- szczypta soli
- 150 g masła
- 2 łyżki cukru pudru
- żółtko
- 2 łyżki jogurtu naturalnego



1. Mąkę z proszkiem do piecznia i solą przesiać na stolnicę, dodać masło i razem posiekać nożem.

2. Dodać cukier puder, żółtko oraz jogurt i wszystko razem zagnieść na gładkie, jednolite ciasto, a następnie przełożyć na talerzyk i na około 40 minut wstawić do lodówki.

DODATKOWO:
- 600 g śliwek
- 12-14 czekoladowych cukierków (np. „Michałki")
- jajko do posmarowania ciasta
- cukier trzcinowy do posypania
- cynamon do smaku
- cukier puder do podania

1. Śliwki umyć, dokładnie osuszyć, przekroić na połówki i usunąć pestki.

2. Cukierki przekroić wzdłuż na połowy.

3. Schłodzone ciasto wyłożyć na stolnicę i delikatnie rozwałkować na okrąg o średnicy około 40 cm.

4. Na środek ciasta w równych odstępach wyłożyć cukierki, pozostawiając przy brzegu około 4-centymetrowy margines (fot. 1).

5. Na cukierki wyłożyć połówki śliwek (fot. 2).


1


2



6. Brzegi ciasta zawinąć na owoce, docisnąć, posmarować roztrzepanym jajkiem i posypać cukrem trzcinowym.

7. Śliwki natomiast posypać cukrem oraz cynamonem.

8. Tartę wstawić do nagrzanego piekarnika i piec około 40 minut w temperaturze 180°C, do zrumienienia.

9. Wystudzoną tartę przed podaniem oprószyć cukrem pudrem.

Jadwiga Kwiek, Faściszowa



Winogronowa tarta



CIASTO:
- 260 g mąki
- szczypta proszku do pieczenia
- szczypta soli
- 150 g masła
- 2 duże żółtka
- 75 g cukru pudru

1. Mąkę z proszkiem do piecznia i solą przesiać na stolnicę, dodać masło i razem posiekać nożem.

2. Następnie dodać żółtka oraz cukier puder i wszystko razem zagnieść na jednolite ciasto.

3. Ciasto uformować w kulę, delikatnie spłaszczyć i na 40 minut włożyć do lodówki.

DODATKOWO:
- 3-4 kiście winogron
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- cynamon do smaku
- jajko do posmarowania brzegów ciasta
- cukier trzcinowy do posypania brzegów
- cukier puder do podania

1. Winogrona umyć i dokładnie odsączyć, a następnie połączyć z 1 łyżką mąki ziemniaczanej.

2. Schłodzone ciasto wyłożyć na stolnicę i rozwałkować na okrąg o średnicy około 40-42 cm.

3. Środek ciasta delikatnie posypać pozostałą mąką ziemniaczaną i wyłożyć na nią przygotowane owoce.

4. Pozostawione brzegi ciasta zawinąć do środka, nakładając je na winogrona (jak na zdjęciu obok).



5. Zawinięte ciasto delikatnie docisnąć, posmarować rozmąconym jajkiem i posypać cukrem trzcinowym. Owoce dodatkowo posypać cynamonem.

6. Uformowaną tartę wstawić do nagrzanego piekarnika i piec około 35 minut w temperaturze 180°C.

7. Wystudzoną tartę przed podaniem oprószyć cukrem pudrem.

Jadwiga Kwiek, Faściszowa